



9.5.2011

Tapaturmapäivä perjantaina 13. toukokuuta 2011

## Terveys ry muistuttaa: ALKOHOLI EI SOVI URHEILIJALLE

Valtakunnallista tapaturmapäivää vietetään perjantaina 13. toukokuuta. Tänä vuonna esille nostetaan liikuntatapaturmat teemalla ”*Liikunnan iloa vai päätöntä menoa?*”. Liikunta lisää terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Liikunnassa sattuu kuitenkin 350 000 tapaturmaa vuodessa. Tapaturmapäivän valtakunnalliset päätapaturmat toteutetaan tänä vuonna Tampereella. Ohjelmaan kuuluu mm. seminaari UKK-instituutissa ja Varalan urheiluopiston opiskelijoiden koulutustempaukset kouluissa ja kaupungilla. Tapaturmapäivä toteutetaan vuosittain tapaturmien torjunnan parissa työskentelevien tahojen yhteistyönä. Mukana ovat mm. sosiaali- ja terveystoimi, pelastustoimi, työturvallisuus sekä monet järjestöt.

**Terveys ry tukee Tapaturmapäivän -kampanjointia jakamalla Päihteiden pelikenttä esitteitä tamperelaisille urheiluseuroille. Aineisto sisältää tietoa päihteistä ja käytön vaikutuksista liikuntasuorituksiin ja harjoitteluun sekä käytännönläheisiä vinkkejä puheeksi ottoon ja päihdepelisääntöjen laatimiseen.**

Terveys ry:n viesti on, että päihteet ja liikunta eivät kuulu yhteen. Päihteiden käyttö, erityisesti humalajuominen on aina riski. Suuri osa nuorten tapaturmista sattuu päihtyneille. Urheiluseuratoimintaan ei suojaa nuoria päihteitä. Nuorten terveystapatutkimuksen 2009 aineiston mukaan urheilua harrastavista 16-vuotiaista nuorista 44 % käyttää alkoholia. Kerran kuukaudessa heistä itsensä humalaan juo viidennes (23 %). Päihteillä on monia liikuntasuorituksia ja harjoittelua haittaavia vaikutuksia. Esimerkiksi krapulassa harjoittelu on sekä hyödyttöä että vaarallista. Välillisesti päihteiden käyttö voi näkyä seuratoiminnassa esimerkiksi pelimatkoilla ja saunailloissa.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään harrastusympäristöön. Urheiluseuroilla on tässä kasvatusvastuunsa. Seuroissa tarvitaan selkeät nuorten kanssa yhdessä teh-

dyt päihdepelisäännöt. Toimihenkilöiden, samoin kuin vanhempienkin on tunnettava vastuunsa esimerkkinä. Aikuisten tupakointi tai muu päihteiden käyttö lasten ja nuoret harrastustoiminnan yhteydessä ei sovi. Urheiluseurojen potentiaali nuorten alkoholihaittoja vähentävässä työssä on valtava. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan Suomessa on noin 400 000 lasta ja nuorta kuuluu liikunta- tai urheiluseuraan. Heitä ohjaa ja valmentaa noin 40 000 aikuista.

Terveys ry kiittää urheiluseuroja tärkeästä työstä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja kannustaa seuroja pohtimaan myös päihdekysymyksiä yhdessä nuorten kanssa.



Keväisin Päihteetön pelikenttä -terveisin ja aktiivista Tapaturmapäivää toivottaen

Anne Mikkola  
Pirkanmaa - Satakunta aluekoordinaattori  
Terveys ry  
Hämeenkatu 13 B, Tampere  
puh. 044 055 9920  
[anne.mikkola@terveysry.fi](mailto:anne.mikkola@terveysry.fi)

#### **Lisätietoja**

[www.tapaturmapaiva.fi](http://www.tapaturmapaiva.fi)

[www.terveysry.fi](http://www.terveysry.fi)

[www.alkoholiohjelma.fi](http://www.alkoholiohjelma.fi) (Päihteetön pelikenttä -esite suomeksi ja ruotsiksi)